

| | 月曜日 | | | 火曜日 | | | 水曜日 | | | 木曜日 | | | 金曜日 | 土曜日 | | | 日曜日 | | 祝祭日 | | | | | |
|-------|--|---------------------------------------|---|--|----------------------|---|---|--|------------------------------------|--|----------------------------------|-----|-------------|---|-------------------------------------|---|-------------------------------------|-------|--------------------------------|--|-------|-------|-----------------------------------|-------|
| | 開館 | 10:00 | | 開館 | 10:00 | | 開館 | 10:00 | | 開館 | 10:00 | | | 開館 | 10:00 | | 開館 | 10:00 | 開館 | 10:00 | | | | |
| 10:00 | スタジオ1 | スタジオ2 | プール | スタジオ1 | スタジオ2 | プール | スタジオ1 | スタジオ2 | プール | スタジオ1 | スタジオ2 | プール | 休 館 日 | スタジオ1 | スタジオ2 | プール | スタジオ1 | スタジオ2 | プール | スタジオ1 | スタジオ2 | 10:00 | | |
| 10:15 | 10:15★ | | | 10:15★ | | | 10:15★ | | | 10:15★ | | | | 10:15★ | | | 10:15★ | | | 10:15★ | | | 10:30 | |
| 10:30 | ゆらゆら ウェーブ ストレッチ | | | 10:30★ ミラクルストレッチ 大沢10:45 | | | 10:30★ 初心者クラス 水なれ・浮き身10:45 | | | 10:30★ ストレッチ | | | | 10:30★ ストレッチ | | | 10:30★ ウェーブストレッチ | | | 10:30★ ウェーブストレッチ | | | 11:00 | |
| 11:00 | 10:50 はじめて エアロ | 10:45★ ボディ バランス45 マキ11:30 | 10:45 体力UP やさしいアクア 11:15 | 10:50 ジャンプ ワーク 大沢11:30 | 10:50 バレエ (初級) | 10:45 基本をマスターしよう (クロール・背泳ぎ) 小林(幸) 11:20 | 10:30 フラダンス 1回216円 矢崎 10:30 | 10:30 ココモ予防 水中ウォーキング 11:00 楽しいアクア 11:30 | 10:30★ ソフトエアロ | 10:30★ DISCO WORLD! 堀金 奥原11:20 | 10:45 ヒザ・腰改善 水中運動 11:30 | | | | 10:50★ ソフト エアロ 大沢 11:50 | 10:30 フラダンス 1回216円 矢崎 11:30 | 10:45★ ミラクルストレッチ 西沢(南)11:15 | | | 10:45★ ミラクルストレッチ 西沢(南)11:15 | | | 11:30 | |
| 11:30 | 西沢11:40 | | 11:15 初心者のためのキック (クロール・背泳ぎ) | 11:40★ 大沢11:30 | | 11:30 目せせ! 個人メドレー 完泳クラス 1000m位 25m泳ぎクラス 12:30 | 11:25★ ボディ バランス45 小林12:10 | 11:40 楽しく泳ぐ! 初級フィン 12:30 | 11:40★ ボディ バランス45 小林12:10 | 11:40★ ステップ 小宮山12:10 | | | | 11:45 ゴールドスイム (75歳〜) 12:15 | | | 11:30 歩行改善 水中ウォーキング 12:00 | | | 11:20★ ジャンプ ワーク 西沢(南)12:05 | | | 11:30 ヨガ 宮本 | |
| 12:00 | 11:45★ ボディ コンパット45 マキ12:30 | 12:10★ ミラクルストレッチ 小宮山12:40 | 11:45 はじめてバタフライ &はじめて平泳ぎ | 11:40★ 大沢11:30 | | 12:30 エクササイズ | 12:05 のびのび ヨガ | | | 12:20★ ジャンプ ワーク 小宮山13:05 | | | | 12:20 楽しく泳ぐ! シルバースイム (65歳〜) 13:20 | | | 12:00★ ピンポン 教室 笹木 13:00 | | | 12:15★ コア トレーニング マキ13:00 | | | 12:15★ 膝・腰 楽しく教室 岡本13:00 | 12:00 |
| 12:30 | 12:35 C×WORX 宮坂13:05 | 12:45★ シャイロ キネシス | | 12:30 シャイロ キネシス | | 12:30 SUP30 13:10 1回216円 | | | | 12:30 ボディ バランス45 マキ14:00 | | | | | | | 12:15★ コア トレーニング マキ13:00 | | | 12:15★ 膝・腰 楽しく教室 岡本13:00 | | | 12:30 | |
| 13:00 | 13:10★ 楽しく走る エアロ 小宮山 14:10 | 13:45市川 | 13:30 燃焼系! クロール &背泳ぎ ※2.5m泳げる方 14:15 | 13:00★★★ がんばる | | 13:00★★★ がんばる | | | | 13:15★ ボディ バランス45 マキ14:00 | | | | | | | 13:05★ ヨーガ | | | 13:15★ ゆらゆら ウェーブストレッチ 西沢14:00 | | | 13:30 | |
| 13:30 | エアロ 小宮山 14:10 | | 13:30 パワー系 上級7分 14:15 | 13:30 エアロ 内藤 14:00 | | 13:30 ダンス 中上級 甘木 14:15 | | | | 14:00★★★ 楽しく走る エアロ 小山14:45 | | | | | | | 13:05★ ヨーガ | | | 13:15★ ゆらゆら ウェーブストレッチ 西沢14:00 | | | 13:30 | |
| 14:00 | 14:15★ ボディ コンパット45 中村 15:00 | 14:30★ パイラ 赤羽15:15 | 14:15 イントラ 変更 | 14:10★ ジャンプワーク 内藤14:40 | | 14:20 C×WORX 宮坂14:50 | | | | 14:05★ ボディ コンパット45 マキ14:50 | | | | | | | 14:05★ ボディ コンパット45 マキ14:50 | | | 14:10★ ウェーブストレッチ 西沢14:40 | | | 14:00 | |
| 14:30 | 14:15★ ボディ コンパット45 中村 15:00 | 14:30★ パイラ 赤羽15:15 | | 14:05★ ラテンエアロ 奥原 14:50 | | 14:30 スタート 15:00 | | | | 14:00★★★ 楽しく走る エアロ 小山14:45 | | | | | | | 14:05★ ボディ コンパット45 マキ14:50 | | | 14:10★ ウェーブストレッチ 西沢14:40 | | | 14:30 | |
| 15:00 | 15:15★ ズンバ 赤羽 16:00 | | | 15:00★ ボディ コデイ・イコング &ピラティス 西沢15:50 | | | | | | 15:00★ ゴルフ のの ベーシック 飯田16:00 | | | | | | | 14:05★ ボディ コンパット45 マキ14:50 | | | 14:10★ ウェーブストレッチ 西沢14:40 | | | 14:30 | |
| 15:30 | | | | 15:55★ アロマストレッチ 西沢16:25 | | | | | | 15:10★ ポールエクササイズ 15:40 | | | | | | | 14:05★ ボディ コンパット45 マキ14:50 | | | 14:10★ ウェーブストレッチ 西沢14:40 | | | 14:30 | |
| 16:00 | | | | 16:20 クラシック バレエ (幼児) | | | | | | 15:15★ ウェーブストレッチ 大沢 16:15 | | | | | | | 14:05★ ボディ コンパット45 マキ14:50 | | | 14:10★ ウェーブストレッチ 西沢14:40 | | | 14:30 | |
| 16:30 | | | | 16:30 クラシック バレエ (幼児) | | | | | | 16:00 エアロピック ダンス 長谷川 17:30 | | | | | | | 14:05★ ボディ コンパット45 マキ14:50 | | | 14:10★ ウェーブストレッチ 西沢14:40 | | | 14:30 | |
| 17:00 | 17:00 キッズ 体操教室 (年中~小3) | 17:10 クラシック バレエ (小学校 低学年) | | 17:00 クラシック バレエ (小学校 高学年) | | | | | | 16:00 エアロピック ダンス 長谷川 17:30 | | | | | | | 14:05★ ボディ コンパット45 マキ14:50 | | | 14:10★ ウェーブストレッチ 西沢14:40 | | | 14:30 | |
| 17:30 | 17:50 エアロピック 強化クラス (中・上級者) | 18:10 クラシック バレエ (小学校 高学年) | | 18:00 クラシック バレエ (小学校 高学年) | | | | | | 16:30 シルク サスペンション 長谷川 17:30 | | | | | | | 14:05★ ボディ コンパット45 マキ14:50 | | | 14:10★ ウェーブストレッチ 西沢14:40 | | | 14:30 | |
| 18:00 | 18:50 ストレッチ クラス | 19:10 武田 | | 18:00 キッズ HIPHOP | | | | | | 16:30 シルク サスペンション 長谷川 17:30 | | | | | | | 14:05★ ボディ コンパット45 マキ14:50 | | | 14:10★ ウェーブストレッチ 西沢14:40 | | | 14:30 | |
| 18:30 | 19:15★ ウェーブ ストレッチ | 19:30 ステップアップ4種目 マキ20:00 | | 18:00 キッズ チアダンス 降幡18:45 | | | | | | 16:00 エアロピック ダンス 長谷川 17:30 | | | | | | | 14:05★ ボディ コンパット45 マキ14:50 | | | 14:10★ ウェーブストレッチ 西沢14:40 | | | 14:30 | |
| 19:00 | 19:15★ ウェーブ ストレッチ | 19:30 ステップアップ4種目 マキ20:00 | | 19:00 DAP 19:50 | | | | | | 16:30 シルク サスペンション 長谷川 17:30 | | | | | | | 14:05★ ボディ コンパット45 マキ14:50 | | | 14:10★ ウェーブストレッチ 西沢14:40 | | | 14:30 | |
| 19:30 | 20:05 マキ | 20:05★ 高津文美子式 | | 19:00 JFH DAP 19:50 | | | | | | 16:30 シルク サスペンション 長谷川 17:30 | | | | | | | 14:05★ ボディ コンパット45 マキ14:50 | | | 14:10★ ウェーブストレッチ 西沢14:40 | | | 14:30 | |
| 20:00 | 20:10★ ボディ コンパット | 20:30 SUP40 1回216円 マキ 21:10 | | 19:50 Basic JAZZ DAP 21:10 | | | | | | 17:30 シルク サスペンション 長谷川 18:30 | | | | | | | 14:05★ ボディ コンパット45 マキ14:50 | | | 14:10★ ウェーブストレッチ 西沢14:40 | | | 14:30 | |
| 20:30 | 20:55★ ズンバ | 21:15 SUP40 1回216円 マキ 21:55 | | 20:05 C×WORX 宮坂20:35 | | | | | | 17:30 シルク サスペンション 長谷川 18:30 | | | | | | | 14:05★ ボディ コンパット45 マキ14:50 | | | 14:10★ ウェーブストレッチ 西沢14:40 | | | 14:30 | |
| 21:00 | 21:20 コア パワーヨガ | 21:40 マキ | | 20:35★ 楽しく走る エアロ マキ 21:20 | | | | | | 17:30 シルク サスペンション 長谷川 18:30 | | | | | | | 14:05★ ボディ コンパット45 マキ14:50 | | | 14:10★ ウェーブストレッチ 西沢14:40 | | | 14:30 | |
| 21:30 | 21:40 マキ | 21:55 マキ | | 20:45 楽しく走る エアロ マキ 21:20 | | | | | | 17:30 シルク サスペンション 長谷川 18:30 | | | | | | 14:05★ ボディ コンパット45 マキ14:50 | | | 14:10★ ウェーブストレッチ 西沢14:40 | | | 14:30 | | |
| 22:00 | 22:05 マキ | 22:10 マキ | | 21:25★ ボディ バランス45 マキ22:10 | | | | | | 17:30 シルク サスペンション 長谷川 18:30 | | | | | | 14:05★ ボディ コンパット45 マキ14:50 | | | 14:10★ ウェーブストレッチ 西沢14:40 | | | 14:30 | | |
| 22:30 | 22:10 マキ | 22:10 マキ | | 21:30★ ボディ バランス45 マキ22:10 | | | | | | 17:30 シルク サスペンション 長谷川 18:30 | | | | | | 14:05★ ボディ コンパット45 マキ14:50 | | | 14:10★ ウェーブストレッチ 西沢14:40 | | | 14:30 | | |
| 23:00 | 22:30 マキ | 22:30 マキ | | 21:30★ ボディ バランス45 マキ22:10 | | | | | | 17:30 シルク サスペンション 長谷川 18:30 | | | | | | 14:05★ ボディ コンパット45 マキ14:50 | | | 14:10★ ウェーブストレッチ 西沢14:40 | | | 14:30 | | |

祝祭日のプールレッスンはお休みとさせていただきます。

25mプールには、随時フリーウォーク・フリースイムのコースがあります。

1階フロント横のSHOPにて、スイミング・フィットネスウェア&グッズ好評販売中です。

2018年5月7日(月)より

SAM松本 スタジオ・プールレッスンスケジュール

※詳細は裏面をご覧ください。

| | | | | | | | | |
|-------|----------|----------|----------|----------|--|--|--|-------|
| 20:00 | 閉館 23:00 | 閉館 23:00 | 閉館 23:00 | 閉館 23:00 | | | | 20:00 |
|-------|----------|----------|----------|----------|--|--|--|-------|

25mプールには、随時フリーウォーク・フリースイムのコースがあります。

1階フロント横のSHOPにて、スイミング・フィットネスウェア&グッズ好評販売中です。